

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общегуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

А.М. Садыкова

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Учебно-методическое пособие

Казань – 2015

УДК 796.41

ББК 75.6

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 10 от 18 июня 2015 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры спортивных дисциплин КФУ **Н.Ш.Фазлеев;**

кандидат педагогических наук,

доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

Г.И.Пасмуров

Садыкова А.М.

Общеразвивающие упражнения в парах /А.М.Садыкова. – Казань:

Казан. ун-т, 2015. – 24 с.

В данном учебно-методическом пособии даются подробные разъяснения правильного составления комплексов упражнений в парах и правила их проведения. Также приведено достаточное количество разнообразных упражнений в парах.

Пособие предназначено для студентов ССУЗов и ВУЗов всех специальностей и форм обучения для самостоятельных занятий, инструкторов и учителей физической культуры.

© Садыкова А.М., 2015

© Казанский университет, 2015

Содержание:

1. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений в парах.	4
2. Правила проведения общеразвивающих упражнений в парах.	5
3. Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя.	7
4. Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения сидя.	13
5. Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения лежа.	16
6. Общеразвивающие упражнения в парах из других исходных положений.	19
7. Литература.	23

Правила составления комплексов упражнений в парах.

При составлении комплекса упражнений в парах следует придерживаться тех же правил, что и при составлении комплекса упражнений без предмета:

- начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе, например: с потягиваний;
- нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
- чередовать упражнения по характеру воздействия, например: на силу, на гибкость, на расслабление и т.д.;
- наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
- завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности или упражнениями на расслабление.

Для развития определенного двигательного навыка некоторые упражнения в парах можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 3-5 упражнений.

Упражнения прикладного характера и упражнения, требующие больших мышечных и волевых усилий, лучше проводить в основной части занятия, когда необходимо освоить технику сложнокоординационных движений.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из них, а затем следует описание действий для обоих партнеров, если в этом есть необходимость.

Если партнеры выполняют одинаковые действия одновременно, то исходное положение и описание действия указывается одно для обоих партнеров.

Если партнеры выполняют упражнение в одном направлении, то следует указать какой-либо ориентир в зале, определяющий направление движения,

когда первые номера должны выполнять влево, а вторые – вправо, например: «Наклон в сторону двери или выпад в сторону окон».

Упражнения, в которых партнеры выполняют разные двигательные задачи, чаще всего выполняются в индивидуальном темпе и ритме, и

поэтому необходимо указывать действия каждого из них. Партнер, выполняющий основные действия, считается *первым*, а его напарник – *вторым*. В таких упражнениях преподаватель отмечает, сколько раз его выполнить. Для начала и окончания упражнения целесообразней давать распоряжения.

Правила проведения упражнений в парах.

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом и шумом. Положительные эмоции конечно же важны на занятиях физической культурой, но они не должны являться фактором баловства и дезорганизации на занятиях. Невнимательное отношение к объяснению учителя и нарушение установленных правил поведения и выполнения упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго придерживаться следующих правил:

- должна быть четкая организация и дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд и указаний преподавателя;
- строго соблюдать принцип доступности, т.е. давать занимающимся такие упражнения, к выполнению которых они уже подготовлены;
- составлять пары по физическим и антропометрическим данным, т.е., чтобы рост, вес и силы партнеров были примерно равными. Большая разница делает упражнения опасными и чаще всего неинтересными для обоих партнеров. Юноши должны стоять в паре с юношами, а девушки с девушками;
- пары должны располагаться на площадке так, чтобы они не мешали друг другу;
- объяснять упражнения нужно четко, точно, понятно и подробно. Сразу указать, в каких исходных положениях находятся партнеры (место,

направление и т.д.), а если нужно и показать. Показ лучше выполнять в паре, что дает правильное представление об упражнении. Прежде чем дать команду для начала упражнений, необходимо проверить правильность исходных положений, особое внимание уделить правильному хвату, т.к. от этого зависит правильность выполнения упражнений, указать последовательность действий партнеров, темп, ритм. Своевременная корректировка со стороны преподавателя дает возможность избежать ненужных травм на занятиях; упражнениях на сопротивление преподаватель должен следить за тем, чтобы каждый сопротивлялся в меру сил партнера, дабы дать возможность выполнить задание. Важно приучить занимающихся дозировать усилия, чтобы развивалась острота мышечного чувства, способность дифференцировать напряжение мышц. Максимальные усилия нужно применять только в специальных упражнениях и в упражнениях статического характера. При выполнении таких упражнений у занимающихся нарушается правильный ритм дыхания, поэтому преподаватель должен указывать, когда нужно сделать вдох и выдох и постоянно напоминать об этом;

- перед проведением упражнений на растягивание во избежание травм следует проводить «разогревающие» упражнения. При выполнении упражнений с помощью партнера не следует допускать сильных болевых ощущений;

- очень важно следить за характером и темпом выполнения упражнений в парах, т.к. каждое из них имеет свой темп и ритм. Упражнения, в которых принимают участие группы больших мышц, выполняются в медленном темпе, а для мелких мышц темп может быть ускорен. Вообще, упражнения в парах должны выполняться медленнее, чем обычные упражнения;

- в упражнениях, где партнеры выполняют движения, разные по форме и характеру (один выполняет наклоны, а другой удерживает его за голеностопы) нужно предусмотреть организованную смену ролей.

Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя.

1. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки вверх, смотреть на руки; 3-4 – и.п.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу в узкой стойке ноги врозь, взяться за руки скрестно. 1 – поворот туловища (первый направо, а второй налево) в сцеплении за руки; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага. 1 – с поворотом туловища направо правой рукой хлопок друг друга по руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
4. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под руки. Передвижение в сцеплении в различном направлении.
5. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь. Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки, возвращаясь в и.п.
6. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, руки вперед, пальцы сцеплены. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.
7. И.п. – стойка ноги врозь в затылок друг другу, руки в стороны, второй держит за кисть первого. Первый опускает руки вниз, второй оказывает ему сопротивление. Затем первый поднимает руки в стороны, а второй его придерживает. То же, поднимая руки вверх.
8. И.п. – первый: стойка ноги врозь, руки вперед-книзу; второй: стоя лицом к первому на расстоянии полушага, держит первого за руки в области лучезапястных суставов. Первый силой разводит и сводит руки, второй оказывает ему сопротивление.
9. И.п. – первый: узкая стойка ноги врозь, руки вперед-вверх; второй: в стойке ноги врозь лицом к партнеру, держит его руки в области

лучезапястных суставов. Первый поднимает или опускает руки, а второй придерживает их.

10. И.п. – первый: в стойке ноги врозь, руки согнуты в стороны, кисть в кулак; второй: стоя сзади лицом к партнеру, берет за руки первого у кисти. Второй старается разогнуть руки в стороны (поднять вверх); первый оказывает сопротивление.
11. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, взяться в замок. Первый опускает или поднимает руки, а второй его придерживает, и наоборот.
12. И.п. – первый: в стойке ноги врозь, руки вверх; второй: узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за руки у кисти. Второй стремится развести руки первого в стороны; первый оказывает ему сопротивление. И наоборот: первый стремится развести руки в стороны, а второй оказывает ему сопротивление.
13. И.п. – первый: руки назад; второй: стоя в затылок первому на расстоянии шага, берет его за руки у локтя. Первый старается опустить руки вниз; второй сдерживает его движение.
14. Вариант. Второй пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит напряженные руки первого.
15. И.п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии полушага, первый: руки вниз предплечьями вперед, кисти сжаты в кулаки; второй: держит партнера за лучезапястные суставы. Первый отводит предплечья в стороны и сводит их вперед, второй оказывает сопротивление.
16. И.п. – стоя в выпаде правой лицом друг к другу, руки согнуты, ладонь в ладонь. Каждый из партнеров старается разогнуть руки вперед и отвести руки партнера назад.
17. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, на расстоянии одного шага. 1 – наклон, взяться за голеностопы; 2-3 – держать; 4 – и.п.

- 18.И.п. – стойка ноги врозь (ноги вместе), лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, наклон вперед, руки на плечах партнера. Одновременные наклоны вперед прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера.
- 19.И.п. стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки сцеплены под локти. Наклоны в стороны; пружинящие наклоны, помогая друг другу.
- 20.И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед, руки в стороны и взяться за руки. Повороты туловища то в одну, то в другую сторону, помогая друг другу увеличить поворот.
- 21.И.п. – первый: узкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны; второй: в стойке ноги врозь правой (левой) лицом к первому, берет его за руки выше локтя. Первый выполняет повороты туловища вправо и влево, а второй помогает ему глубже сделать поворот мягкими пружинящими движениями.
- 22.И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под локоть. Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера.
- 23.И.п. – стоя лицом друг к другу, ступни у черты, взяться за руки. Перетягивание партнера через черту различными хватами двумя руками.
- 24.И.п. – стоя в выпаде лицом друг к другу, ступни согнутых ног у черты, взяться одноименными или разноименными руками. Перетягивание через черту партнера, взявшись одной рукой.
- 25.И.п. – стоя плотно лицом друг к другу, взяться за руки, руки внизу. Медленно приседая, оттянуться друг от друга, руки вперед. Затем медленно встать в и.п. То же, но с продвижением на шаг в сторону.
- 26.И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, взяться за руки, руки вперед. Оттягиваясь друг от друга, присед на левой, правую вперед на пятку. То же с другой ноги.
- 27.И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, руки на поясе. Медленно на 4 счета присесть, опираясь на спину партнера, а затем медленно встать.

28. И.п. – стоя лицом друг к другу, второй в стойке ноги врозь, взяться за руки. Первый, приседая, оттягивается назад, а второй удерживает первого за руки. Затем партнеры меняются местами.
29. И.п. – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед и взяться за руки. А – согнуть правую в выпад; то же левой; Б – присед на левой, затем на правой.
30. И.п. – стоя спиной друг к другу, соединить руки под локоть, присесть. Прыжки в приседе, продвигаясь то в одну сторону, то в другую.
31. Варианты: а) присядка, выставляя вперед на пятку то одну, то другую ногу; б) прыжки в приседе с поворотом на 360 градусов на 4 счета в одну сторону, на следующие 4 счета – в другую; в) прыжки с поворотом кругом на 2 счета в одну сторону, 3-4 – и.п., затем то же в другую сторону.
32. И.п. – стоя лицом в разные стороны, руки в стороны и взяться за руки правой. Прыжком по кругу на одной полусогнутой ноге, другая согнута вперед повыше. То же на другой ноге. То же согнув свободную ногу назад.
33. И.п. – стойка боком друг к другу на расстоянии шага лицом в противоположные стороны, одна рука на плече партнера, а другая у себя на поясе. Три прыжка на двух, продвигаясь по кругу, и прыжок с поворотом кругом, сменив положение рук.
34. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед и взяться за руки. Приставной шаг в сторону и прыжок в присед, выпрямляясь, приставной шаг, возвращаясь в и.п. Затем то же в другую сторону.
35. И.п. – стоя плотно лицом друг к другу, взяться за руки и, оттягиваясь, присесть. Прыжки в приседе по кругу. 1-7 – семь прыжков в левую сторону; 8 – прыжок на месте. На следующие 8 счетов – в другую сторону.

36. И.п. – стоя боком друг к другу, _____ лицом в разные стороны, взяться под локоть правой рукой. Прыжки на двух по кругу в одну сторону, а затем повернуться кругом и взяться под локоть левой рукой.
37. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться под локоть. Два прыжка в одну сторону; два, возвращаясь в и.п.; то же в другую сторону.
38. Вариант: по одному прыжку с возвращением в и.п. вперед, назад, влево, вправо.
39. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед-в стороны и взяться за руки. Два приставных шага в одну сторону, вернуться в и.п.; то же в другую сторону. То же, но четыре приставных шага в одну, а затем в другую сторону.
40. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки внизу, стойка ноги врозь.
1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и.п.
41. Вариант: два прыжка спиной друг к другу, затем поворот кругом и два прыжка лицом друг к другу.
42. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Одновременные махи левой в сторону, то же правой.
43. И.п. – стоя лицом друг к другу, второй кладет руки на затылок партнера. Упираясь предплечьями, второй нагибает голову партнера вперед, надавливая руками на затылок; первый оказывает сопротивление. То же, меняя направление усилий.
44. И.п. – второй: стоя сзади первого, одна рука на плече, другая на голове сбоку. Второй придерживает за плечи первого одной рукой, а другой надавливает на голову партнера сбоку. Первый оказывает сопротивление. То же, но меняя направление усилий.
45. И.п. – первый: поднимает руки вверх; второй: в стойке ноги врозь правой на расстоянии полушага сзади первого, держит его за руки у кисти. Первый пассивно прогибаясь, отклоняется всем телом вперед; то же, но сгибая вперед ногу.

- 46.И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая назад; второй: стоя сбоку сзади, держит ногу первого одной рукой за голень, а другой чуть выше колена. Первый выполняет наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением рук.
- 47.И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, руки вверх и взяться за руки. Оба партнера делают выпад правой, затем левой; то же, но с пружинящими покачиваниями в выпаде; то же, но руки в стороны.
- 48.И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед, руки в стороны и взяться за руки. Повороты туловища то в одну, то в другую стороны, помогая друг другу увеличивать поворот.
- 49.И.п. – первый: стоя сгибает одну руку над головой (дальнюю от партнера); второй: в стойке ноги врозь левой или правой сбоку от первого и лицом к нему, разноименные руки соединены обычным хватом. Первый делает выпад в сторону от партнера с разноименным наклоном и пружинящими покачиваниями оттягивается в сторону выпада, а второй помогает ему глубже сделать наклон, усиливая растягивающий эффект.
- 50.И.п. – первый: узкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны; второй: в стойке ноги врозь правой (левой) лицом к первому, берет его за руки выше локтя. Первый выполняет повороты туловища вправо и влево, а второй помогает ему глубже сделать поворот мягкими пружинящими движениями.
- 51.И.п. – стоя боком друг к другу, наружные руки сцеплены над головой, а внутренние – внизу. Партнеры делают выпады в разноименные стороны. То же, с пружинящими покачиваниями. То же, с поворотом кругом. То же, с различным положением рук.
- 52.И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под локоть. Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера.

- 53.И.п. – то же, что и в упражнении 48. После наклона первого второй поднимает ноги и опускает их; второй поднимает ноги и делает круг в одну, а затем в другую сторону.
- 54.И.п. – стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки вверх, соединив кисти. Первый наклоняется вперед, поднимая партнера; второй сгибает ноги (группируется) и делает кувырок назад через спину первого. По окончании кувырка, когда первый приземлится на пол, второй выпрямляется, удерживая партнера за руки.
- 55.И.п. – стоя лицом друг к другу, ступни у черты, взяться за руки. Перетягивание партнера через черту различными хватами двумя руками.
- 56.И.п. – стоя в выпаде лицом друг к другу, ступни согнутых ног у черты, взяться одноименными или разноименными руками. Перетягивание через черту партнера, взявшись одной рукой.
- 57.И.п. – стоя в выпаде вперед с наклоном лицом друг к другу, руки первого на плечах партнера. Первый старается столкнуть с места второго; второй оказывает сопротивление.
- 58.И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, левые (правые) руки соединены обычным хватом. Первый прогибаясь, наклоняется назад и поворачивает туловище налево (направо), левую (правую) руку в сторону-вниз до касания пятки одноименной ноги; второй поддерживает партнера.
- 59.И.п. – первый: в основной стойке; второй: в стойке ноги врозь сбоку от партнера на расстоянии большого шага, лицом к нему. Первый принимает боковое равновесие, меняя положение рук; второй поддерживает его за ногу.
- 60.И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх, один захватывает другого за запястья: развернуться боком друг к другу и выполнить наклоны туловища в сторону. Конечное положение держать 5-10 секунд. Затем принять и.п. и выполнить упражнение в другую сторону.

- 61.И.п. – стоя плотно лицом друг к другу, взяться за руки, руки внизу. Медленно приседая, оттянуться друг от друга, руки вперед. Затем медленно встать в и.п. То же, но с продвижением на шаг в сторону.
- 62.И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть. Оба приседают на левой, правую вперед, затем то же, на правой.
- 63.И.п. – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед и взяться за руки. Согнуть правую в выпад; то же, левой. Присед на левой, затем на правой.
- 64.И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другую в сторону, положив носок на колено партнера; второй: в стойке на колене, держит первого за голень. Первый выполняет наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге. То же, с другой ноги.

Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения сидя.

1. И.п. – первый: сед, руки в стороны; второй: стоя сзади партнера, держит его за руки у кисти. Второй, упираясь коленом в спину первого, стремится отвести его руки назад, первый оказывает сопротивление. То же, переменив направление усилий.
2. И.п. – первый: сед, руки вперед; второй: в стойке ноги врозь сзади партнера, наклоняется и берет его за руки у кисти. Первый старается развести руки в стороны-назад; второй сдерживает усилия первого. То же, переменив направление усилий.
3. И.п. – сед ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены. Первый выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление.
4. И.п. – сед лицом друг к другу, зажать стопы друг друга. 1-2 – лечь на спину, не отрывая пяток от пола и не разрывая сцепления; 3-4 – медленно сесть.

5. И.п. – первый: сед ноги широко врозь; второй: стоит сзади партнера. Первый выполняет наклоны, руки к носкам; второй помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду. Первый старается коснуться пола грудью.
6. И.п. – сед спиной друг к другу, хват под локоть, у второго ноги согнуты. Второй, разгибая ноги, пружинистыми покачиваниями наклоняет первого к ногам.
7. И.п. – сед лицом друг к другу, ноги широко врозь, стопы соединить, руки вперед и взяться за руки. Второй наклоняется назад прямым телом, помогая первому глубже выполнить наклон вперед.
8. Вариант: В и.п. второй упирается своими ступнями у колен партнера, помогая ему шире развести ноги.
9. И.п. – первый: сидит ноги врозь, руки за головой; второй: в стойке на одном колене сзади партнера, берет его за локти. Второй надавливает коленом чуть ниже лопаток первому, отводит руки назад, увеличивая прогиб в грудной части.
10. И.п. – сед, согнув ноги, плотно спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть. Надавливая на лопатки друг другу, медленно встать, затем медленно сесть. Стопы с места не сдвигать.
11. И.п. – сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол; ступни первого между ногами второго. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление; второй сводит ноги, преодолевая сопротивление первого. То же – наоборот, сменив положение ног.
12. И.п. – первый: сед согнув ноги, руки за головой; второй: в упоре стоя на коленях со стороны ног партнера, руки на носках первого. Первый выполняет наклоны назад, а второй прижимает стопы первого к полу.
13. И.п. – первый: сед, руки за голову; второй: в упоре стоя на одном колене, прижимает ноги партнера к полу. Первый с поворотом туловища направо

касается локтем пола сзади; то же в другую сторону. То же, но наклон в сторону без поворота.

- 14.И.п. – сидя, руки в замке за головой, партнер сзади захватывает ваши руки за локти: разведение рук за головой партнером. Конечное положение держать 10-15 секунд
- 15.И.п. – сидя, прямые руки назад: разведение выпрямленных рук за спиной партнером. Конечное положение держать 10-15 секунд.
- 16.И.п. – второй: сидит верхом на плечах партнера, согнув ноги назад и опираясь носками о его спину, руки на плечах первого; первый: в стойке, плотно прижимает голени второго к себе. Первый делает выпад правой и возвращается в и.п.; то же с другой ноги. То же, но выпад в сторону.
- 17.И.п. – первый: сед ноги врозь пошире, согнув правую назад; второй: стоит сзади партнера. Первый выполняет наклоны к левой, стараясь коснуться грудью колена; второй помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду движений.
- 18.И.п. – сед ноги врозь пошире друг к другу, стопы соединить, руки вперед и взяться за руки. Второй наклоняется назад прямым телом, помогая первому глубже выполнить наклон вперед.
- 19.И.п. – первый: сед ноги врозь пошире, согнув правую назад, руки за голову; второй: стоя сзади партнера в стойке ноги врозь, держит первого за руки выше локтя. Первый выполняет пружинящие наклоны вправо; второй нажимая на правое плечо и левый локоть, помогает первому глубже выполнять наклоны.

Общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения лежа

1. И.п. – первый: лежит на спине, руки вперед; второй: стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, берет руками за предплечья партнера у лучезапястных суставов. Второй разводит руки первого в

- стороны, партнер оказывает сопротивление, затем первый поднимает руки вперед, преодолевая сопротивление второго
2. И.п. – первый: лежит на спине; второй: в упоре стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый выполняет сед, руки за голову и снова принимает и.п.; второй прижимает стопы первого к полу.
 3. И.п. – первый: лежит на животе, руки вверх; второй: в упоре на коленях, прижимает ноги партнера к полу. Первый выполняет наклоны назад. То же с фиксацией туловища в прогнутом положении.
 4. И.п. – партнеры лежат на спине вплотную боком друг к другу, головами в разные стороны, руки в стороны, ладони на полу. Подняв вперед одноименные ноги (левые, если партнеры лежат левым боком, или наоборот) цепляются носками и попеременно отводят ноги наружу и приводят вовнутрь, преодолевая сопротивление партнера.
 5. И.п. – первый: лежит на спине, ноги вперед, руки в стороны; второй: в упоре стоя на коленях со стороны головы партнера и опора на его руки выше локтя. Первый делает круг ногами в одну сторону, а затем в другую.
 6. И.п. – первый: лежит на спине, руки в стороны; второй: в упоре стоя на коленях со стороны головы партнера, придерживает руки первого у локтя. Первый: 1 – ноги вперед; 2 – ноги вправо на пол; 3 – ноги вперед; 4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.
 7. И.п. – первый: лежит на спине, руки в стороны; второй: сед на пятках со стороны головы и прижимает к полу руки первого чуть выше локтя. Первый выполняет мах правой, а затем касается ею ладони левой руки и обратным движением возвращается в и.п. То же другой ногой.
 8. И.п. – первый: лежит на спине, руки вперед и сцеплены в «замок» на шее партнера; второй: стоя ноги врозь, стопы у таза партнера, лицом к нему, наклон вперед, руки на коленях. Второй, выпрямляясь, поднимает

первого с пола и, наклоняясь, опускает его; первый висит с выпрямленным телом.

9. И.п. – первый: лежит на спине, ноги вперед, руки в стороны; второй: в упоре стоя на коленях со стороны головы партнера и опора на его руки выше локтя. Первый делает круг ногами в одну сторону, а затем в другую. Вариант: а) первый поднимает и опускает прямые ноги; б) первый ноги через стороны, вниз и обратно, второй фиксирует туловище первого, прижимая лопатки к полу; в) первый поочередно, то левой, то правой касается пола сбоку; г) движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях.
10. И.п. – первый: лежит на спине, руки в стороны; второй: в упоре стоя на коленях со стороны головы партнера. Первый – 1 – ноги вперед; 2 – ноги вправо на пол; 3 – ноги вперед; 4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.
11. И.п. – первый: лежит на спине; второй: в упоре стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый выполняет сед, руки за голову и снова принимает и.п.; второй прижимает стопы первого к полу.
12. И.п. – первый: лежит на полу, ноги вперед-книзу, руки за головой; второй: стоя со стороны ног, держит партнера за голеностопы. Первый, поднимая туловище, касается руками носков; второй удерживает ноги в неподвижном положении.
13. И.п. – первый: лежит на полу, ноги вперед-книзу; второй: стоя между ног партнера, поддерживает их за голени снизу на уровне пояса. Первый – 1 – сед, руки к носкам; 2-3 – держать; 4 – и.п. То же, на каждый счет.
14. И.п. – лежа на спине головой друг к другу, взяться за руки. Прижимая руки друг друга к полу, ноги вперед и коснуться ими пола справа. Затем то же, в другую сторону.
15. И.п. – первый: лежит на животе, руки вверх; второй: в упоре на коленях, прижимает ноги партнера к полу. Первый выполняет наклоны назад. То же с фиксацией туловища в прогнутом положении.

- 16.И.п. – первый: лежа на животе, руки вверх; второй: стоит ноги врозь над первым, ступни у таза, наклоняется вперед и берет за руки партнера. Второй пружинящими движениями помогает первому максимально прогнуться назад.
- 17.И.п. – то же, что и в упражнении 16. Второй, приподняв туловище первого за руки, наступает одной ногой на спину (поясничную часть) и, надавливая ногой, пружинящими движениями поднимает туловище первого, увеличивая прогиб.
- 18.И.п. – первый: лежит на животе, согнув ноги назад, руки вверх; второй: со стороны ног, приседает и берет за голеностопы партнера. Второй, выпрямляясь, поднимает туловище первого; первый, выпрямляя ноги, сохраняет прямое туловище, стараясь больше прогнуться в грудной части позвоночника.
- 19.И.п. – первый: сед ноги врозь, руки за головой; второй: в стойке на одном колене сзади партнера, берет его за локти. Второй, надавливая коленом чуть ниже лопаток первому, отводит руки назад, увеличивая прогиб в грудной части.
- 20.И.п. – второй: лежит на спине, руки вперед-кверху; первый: со стороны головы спиной к партнеру, руки на поясе. Первый, опираясь лопатками на руки второго, прогибается, таз поднять повыше и опираться на пятки.
- 21.И.п. – первый: лежа лицом вниз в упоре на предплечьях; второй: сидя «верхом» на спине первого, захватывает его одной рукой за голову, а другой за ноги. Прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.
- 22.И.п. – первый: лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке; второй: сидя «верхом» на пояснице первого, захватывает первого за кисти рук. Второй разгибает туловище первого назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

23. И.п. – первый: лежа лицом вниз, руки назад; второй: сидя на спине, захватывает первого за запястья. 1) Разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.
24. И.п. – то же, что и в упражнении 23, но второй захватывает одной рукой руку первого за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав. Разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.
25. И.п. – первый: лежа на спине, руки скрестить на груди; второй: захватывает их сверху за локти. Сведение скрещенных рук партнером. Положение рук менять, держать по 10-15 секунд.
26. И.п. – первый: лежа вниз лицом, ноги согнуть в коленях; второй: захватывает их за лодыжки, придерживая снаружи колени первого своими бедрами. Разведение согнутых в коленях ног партнером, постепенно увеличивая амплитуду движений. Конечное положение держать 5-10 секунд. Не меняя и.п., свести ноги внутрь, держать 5-10 секунд.
27. И.п. – первый: лежит на спине, правую вперед, руки вдоль тела; второй: в стойке на колене сбоку партнера. Второй пружинящими движениями помогает первому поднять повыше ногу.

Общеразвивающие упражнения в парах из других исходных положений

1. И.п. – стойка на правом колене лицом друг к другу, одноименные руки согнуты и сцеплены в замок, локти стоят на коленях, левая рука на поясе. Партнеры с силой нажимают на руку друг другу.
2. И.п. – второй: стойка на колене; первый: стойка на одной ноге лицом к партнеру, свободную ногу на колено второму. Первый выполняет пружинящие наклоны; второй помогает ему, надавливая на лопатки.

3. И.п. – первый: в стойке на коленях, руки за головой; второй: стоя сзади, берет за локти первого. Второй помогает первому увеличить поворот туловища. *Вариант:* первый поворачивает туловище, а второй сдерживает его усилия.
4. И.п. – присед лицом друг к другу, колени на расстоянии полушага, руки вперед и взяться за руки. Два прыжка в одну сторону; два, возвращаясь в и.п.; то же в другую сторону. То же – по 4 прыжка; по 8 прыжков.
5. И.п. – первый: в стойке на коленях, руки на поясе; второй: стоит сзади первого в стойке ноги врозь, руки на подбородке партнера. Первый старается наклонить голову вперед, а второй придерживает его за подбородок. То же, меняя направление усилий.
6. И.п. – второй: в упоре стоя на коленях; первый: садится на плечи второго, захватив ногами под живот партнера. Первый выполняет наклоны назад, руки вверх.
7. И.п. – первый: стойка на коленях, руки за головой; второй: находясь сзади, прижимает ноги партнера к полу. Первый выполняет наклоны вперед; то же, но с фиксацией в наклоне; то же, но наклон прямым телом; то же, но наклон с поворотом туловища в сторону.
8. И.п. – второй: в стойке на одном колене, держит первого за носок; первый: стоит на одной ноге лицом к партнеру, свободная нога на его колене. Первый выполняет наклоны назад, в стороны, круговые движения туловищем.
9. И.п. – первый: в стойке на коленях, руки за головой; второй: стоя сзади, берет за локти первого. Второй помогает первому увеличить поворот туловища. *Вариант:* первый поворачивает туловище, а второй придерживает его усилия.
10. И.п. – первый: в упоре лежа ноги врозь; второй: стоит в ногах партнера лицом к нему, держа за ноги у голеностопов. Первый передвигается на руках в различных направлениях: поочередно переставляя руки («тачка»).

11. И.п. – первый: в упоре лежа; второй: стоит сбоку партнера. Второй становится на спину первого, руки в стороны; первый поднимает и опускает туловище. Вначале второй сидит «верхом» на спине первого, опираясь о пол ногами, облегчает нагрузку.
12. И.п. – стойка на правом (левом) колене лицом друг к другу, выпрямив левую (правую) ногу вперед и упираясь ступней о колено партнера, руки вперед, соединив их глубоким хватом или хватом пальцами. Попеременные глубокие наклоны назад (до касания пола головой) с поддержкой партнера.
13. И.п. – первый: в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны-книзу; второй: сидит сбоку, опираясь ступнями о ногу партнера, руки вперед-кверху, захватив одноименной рукой кисть партнера, а другой рукой снаружи у кисти. Первый, наклоняясь в сторону, приподнимает партнера, а затем опускает его в и.п.; второй сохраняет согнутое положение тела.
14. И.п. – второй: упор стоя на коленях; первый: стоя со стороны головы партнера, принимает упор лежа, руки на плечах второго. Первый сгибает и разгибает руки в упоре лежа. То же, но сгибают и разгибают руки оба партнера.
15. И.п. – первый: в упоре лежа; второй: в упоре лежа со стороны головы партнера, руки на лопатках первого. Первый сгибает и разгибает руки.
16. И.п. – второй: стойка на колене; первый: стойка на одной ноге лицом к партнеру, свободную ногу на колено второму. Первый выполняет пружинящие наклоны; второй помогает ему, надавливая на лопатки.
17. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая вперед, руки за головой; второй: стоит сбоку лицом к партнеру, кладет одну руку ему на плечо (или на спину), а другой берет поднятую ногу первого снизу за голень. Второй мягкими пружинящими движениями поднимает прямую ногу первого вверх. То же, но фиксируя конечное положение ноги. То же, с другой ноги.

18. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая в сторону, руки за голову; второй: в стойке ноги врозь сзади лицом к партнеру у поднятой ноги, берет одной рукой за голень снизу (ближе к голеностопу). Второй свободной рукой нажимает на бок партнера и пружинящими движениями помогает первому поднять ногу в сторону повыше. То же, с другой ноги. То же, но фиксируя положение ноги вверху.
19. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, другая назад (равновесие); второй: в стойке ноги врозь сбоку партнера лицом к нему, берется одной рукой под бедро снизу чуть выше колена, а другой под грудь. Пружинящие покачивания ноги и туловища назад. То же с фиксацией в конечной точке прогиба.
20. И.п. – первый: в стойке на одной ноге, вторая: в стойке ноги врозь лицом к первому в полуприседе, одной рукой поддерживает голень снизу, а другой рукой упирается в плечо партнера. Оба партнера пружинящими движениями выпрямляют ноги, стараясь притянуть туловище первого к прямой ноге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002. – 160с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).
2. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учебное пособие. – Мн., 1998.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Гисова Н.Л. Партнерная гимнастика как одна из форм внеурочных физкультурных занятий для старшеклассниц. //Физическая культура и здоровье. – 2002. -4(29). – с.52-57
5. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэдо Дошинкан. Издательство Х.Г.С. Москва. – 1992.
6. Гимнастика под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова, изд. АСАДЕМА., М., 2002.
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения /И.П.Залетаев, С.А.Полиевский. – М.: ФиС, 2002. 120с.
8. Физическая культура: Учеб. Пособие /Под ред. А.И.Зайцева; Авт.Сост.: Зайцев А.И., Ерофеева Т.М., Ильинич В.И., Рувинский Л.И. – М.: ГУЗ, 2005. – 185 с.
9. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: у.пособие /П.К.Петров. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1995. – 150с.
10. Петров П.К. Гимнастика в школе: уч. пособие /П.К.Петров. – Ижевск: Изд-во Удм.ун-та, 1996. – 315 с.
11. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: уч. пособие для учащихся пед.училищ по специальности 1910 «Физическая культура»/Под ред. И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук – М.: Просвещение, 1985. – 199 с.

Учебно-методическое пособие

Садыкова Альбина Мидхатовна

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ